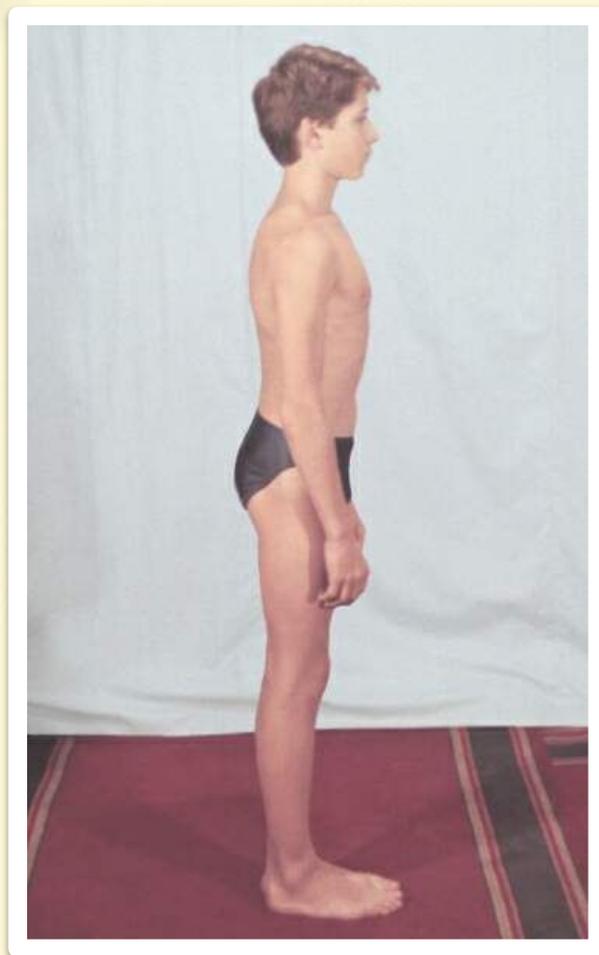


***Правильная осанка –
как залог здоровья и
красоты!***

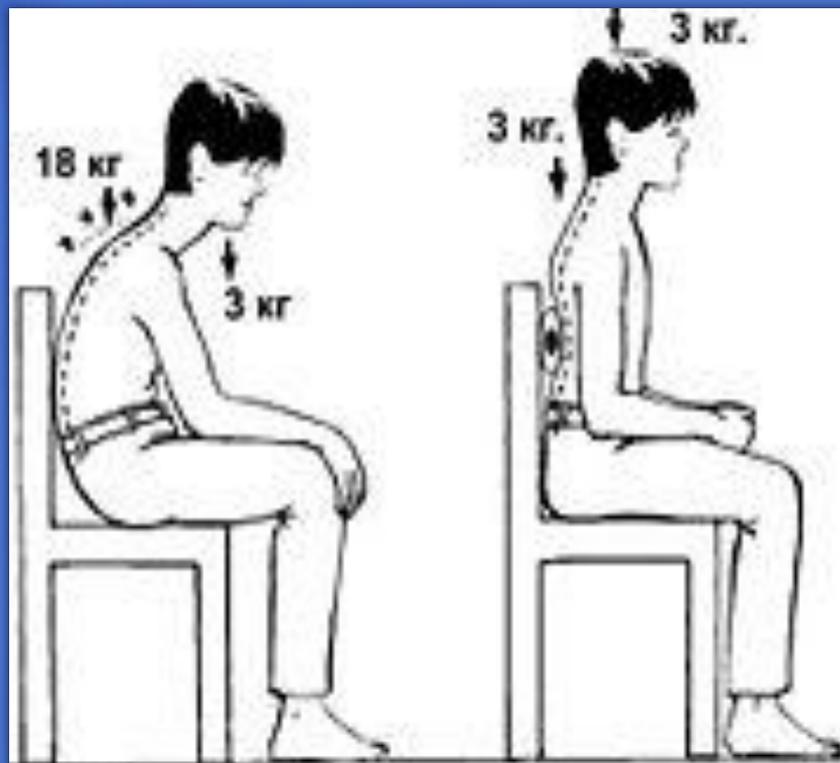
Осанка — это привычная поза в покое и при движении человека.

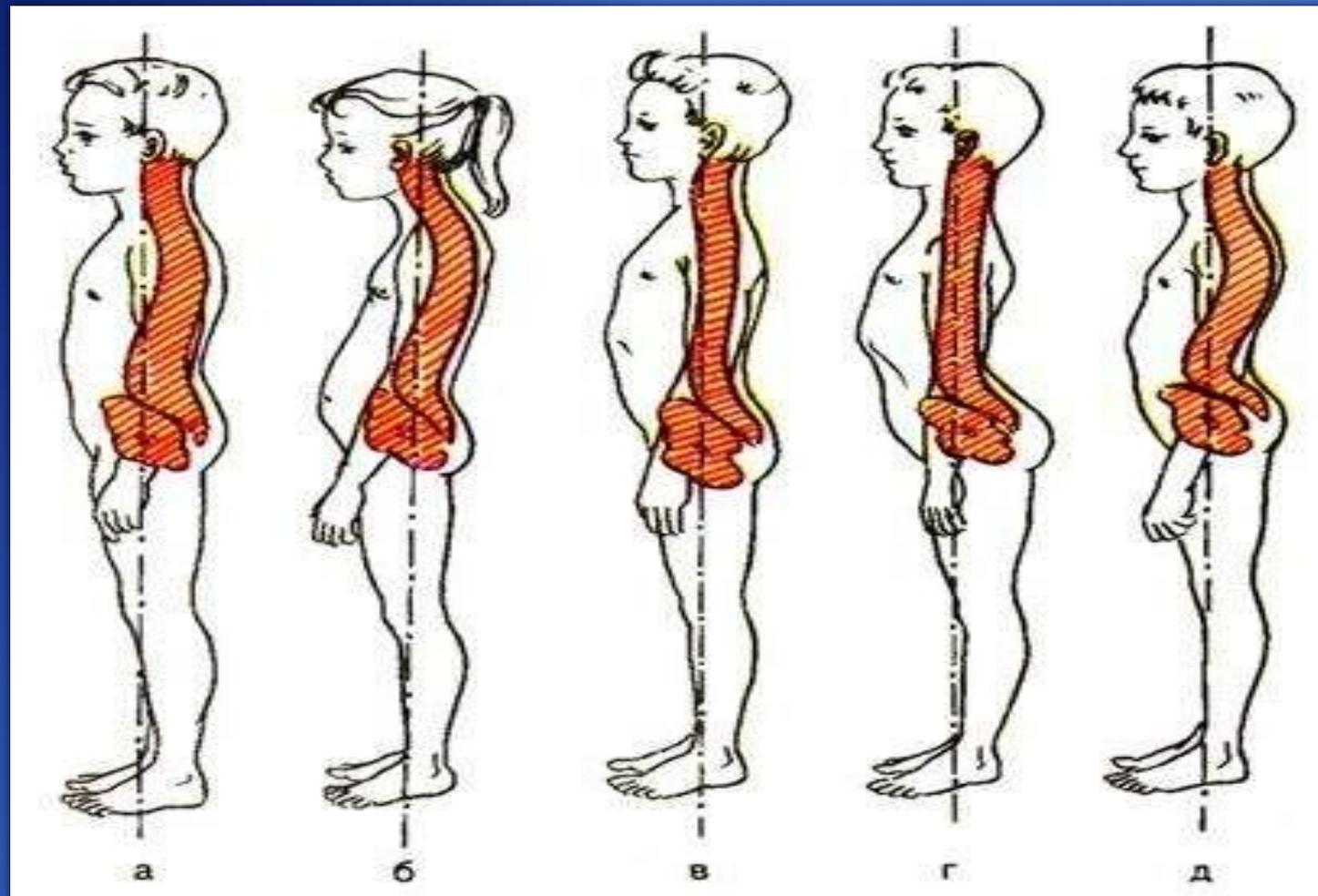


Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека.

Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор профессиональной карьеры и личной жизни.

XVIII век — век массового школьного обучения





Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

Формирование правильной осанки на уроках ритмики.





Упражнение «стульчик»



Упражнение
«кошечка»



Упражнение «рыбка»



Упражнение
«качелька»

Упражнение
«йога»



«Мах ногой»





«Прогиб назад»

Диагностика проблем опорно-двигательного аппарата



**Здоровье и красота движений
образуют двуединство:
здоровье – залог красоты, а
привычка держать спину
правильно, красиво – одно из
условий совершенства и
долголетия!!!**